# CE ESTE PSIHOLOGIA TRANSPERSONALA?

*"Trebuie sa fii cineva inainte de a deveni nimeni"*
Jack Engler (in "Journal of Transpersonal Psychology", Vol. 16, 1984)

Psihologia transpersonala extinde cercetarea psihologica spre dimensiunea spirituala a existentei, punand accent pe studiul "starilor" si proceselor in care oamenii experimenteaza legaturi profunde cu interiorul fiintei, cu aspectele esentiale din universul care ne inconjoara. Este considerata ca cea de-a patra forta in psihologie si cea mai noua ramura a acesteia, ca o evolutie naturala a psihologiei umaniste, ingloband si cateva elemente din precursorii umanismului: psihanaliza si cognitivism-behaviorismul.

Aceasta ramura a psihologiei promoveaza dezvoltarea si explorarea tuturor potentialitatilor latente ale fiintei umane, intre domeniile studiate fiind cuprinse:

- formele ("starile") de constienta modificata.
- practici si experiente din religiile lumii si din cadrul traditiilor esoterice.
- procesul de implinire a Sinelui.
- transformarile si evolutia constiintei.
- arta transpersonala - simboluri si arhetipuri transpersonale.
- metode si tehnici de cercetare ale manifestarilor transpersonale.
- maturizarea si optimizarea personalitatii.
- psihoterapia transpersonala si consilierea spirituala.
- abordari transpersonale in educatie.
- creativitatea, empatia si intuitia spirituala.
- experientele mistice si arhetipale.
- psihologia meditatiei.

**Psihologia transpersonala are doua obiective esentiale:**

I. Intelegerea experientelor transpersonale, temporare, a nivelurilor si formelor/starilor de constienta accesibile omului.
II. Studiul si intelegerea dezvoltarii transpersonale a individului; a modificarilor permanente ale structurilor psihice si spirituale.

Psihologia transpersonala ia in considerare intreg spectrul experientelor umane, incluzand psihopatologia, existentialismul si nivelurile spirituale. Modelele si teoriile sale nu rezulta din cercetarea bolilor psihice, ci pun accent pe experientele omului sanatos, matur, care doreste sa isi activeze toate capacitatile latente ale fiintei sale. Astfel, psihologia transpersonala este cel mai bine definita ca o psihologie a sanatatii si potentialitatilor umane.

Pentru aceasta orientare psihologica, personalitatea umana nu este un scop in sine, ci o parte a fiintei umane care permite manifestarea Sinelui, un intermediar intre spirit si lume. Cu alte cuvinte, personalitatea este cea care mediaza intre personal si transpersonal. Eul obisnuit, format prin interactiunea cu elementele sociale si culturale reprezinta pentru psihologia transpersonala doar o manifestare a "ceva" mult mai larg si profund, care constituie de fapt esenta fiintei umane. Oricare ar fi denumirea pe care i-o

dam: Sine, Self, Atman, Lumina, acesta este sursa si destinatia intregului proces evolutiv al omului.

**Psihoterapia transpersonala** abordeaza omul integral, luand in considerare toate dimensiunile manifestarii umane: fizic, emotional, cognitiv si spiritual. Extinderea constientei dincolo de limitele eului este considerata fundamentala pentru vindecare. O caracteristica a abordarii metodologice din psihoterapia transpersonala este integrarea practicilor clinice occidentale si a tehnicilor meditative, de extindere a constiintei specifice traditiilor spirituale orientale. Psihoterapia transpersonala faciliteaza evolutia bio-psiho-spirituala si deschide portile pentru manifestarea luciditatii, creativitatii si intuitiei.

## O ISTORIE PE SCURT A PSIHOLOGIEI TRANSPERSONALE

Abraham Maslow este considerat fondatorul psihologiei transpersonale. In 1968, el scrie in lucrarea "Toward a Psychology of Being" (Spre o psihologie a fiintarii): *"Consider ca psihologia umanista, cea de-a treia forta, este una tranzitionala, o pregatire pentru o alta, transpersonala, trans-umana".*

In 1969, el a fondat Asociatia Americana de Psihologie Transpersonala, impreuna cu Carl Rogers, Viktor Frankl, Anthony Sutich, Stanislav Grof, Jim Fadiman. In acelasi an, asociatia a editat Jurnalul de psihologie transpersonala, care a grupat ani la rand studii si cercetari in domeniu.

O a doua orientare, rezultata prin extinderea perspectivei transpersonale din psihologie spre sociologie, antropologie, etnologie, educatie, comunicare, a fost sustinuta de infiintarea Asociatiei Transpersonale Internationale (ATI). Aceasta a organizat conferinte in toate continentele: Islanda in 1972; Brazilia, Finlanda, SUA in1979; Australia, India in 1982; Elvetia, 1983; Japonia, 1985; Praga, SUA, 1992; Irlanda, 1994; Brazilia, 1996.

Noua paradigma si-a facut aparitia si in alte stiinte, in domenii conexe transpersonalului. Realitatile "ascunse", pana nu demult apartinand misticilor vor fi explicate si descrise prin teorii stiintifice. Drumul deschis de Albert Einstein (teoria relativitatii generalizate 1905), Werner Heisenberg (principiul nedeterminarii/incertitudinii, 1930) si Max Planck (teoria cuantica) va fi explorat pe larg prin cercetari moderne: teoria "bootstrap" a lui Geoffrey Chew (1977), ordinea "implicata"- David Bohm, teoria catastrofelor - Rene Thom, modelul holografic-Karl Pribram, Structurile disipative- Ilya Prigogine, cauzalitatea morfogenetica-Rupert Sheldrake, Gaia, fiinta planetara- James Lovelock (1972), matricile perinatale- Stanislav Grof (1972)...
Toate acestea au deschis o noua viziune spirituala a existentei si dezvoltarii umane. Schimbarea paradigmei a fost favorizata si de cunoasterea extensiva a practicilor si metodelor orientale de transformare, multe dintre ele fiind adaptate pentru Occident.

In Europa, psihologia are ca precursori pe C.G.Jung (care a utilizat prima data termenul de "transpersonal" in 1916), Roberto Assagioli-fondatorul psihosintezei, francezul Pierre Weil (cosmodrama), germanul

Graf Durckheim cu terapia initiatica, austriacul Victor Frankl si logoterapia. s.a. Oficializarea transpersonalului in Europa s-a facut in 1987, cand a luat fiinta Asociatia Transpersonala Europeana. Aceasta a organizat congrese la Bruxelles (1984), Strasbourg (1990), Londra (1994), Varsovia (1997). Recunoasterea academica a psihologiei transpersonale in Europa a venit in 1997, prin infiintarea de catre Academia britanica a unei sectiuni de Psihologie Transpersonala in cadrul Departamentului de psihologie. Dezvoltarea psihoterapiei transpersonale a fost sprijinita de infiintarea in 1994 a Asociatiei Internationale de Psihiatrie Spirituala. Primul sau congres, desfasurat la Lyon (Franta) a avut tema "Meditatia si Psihoterapia" si a constituit punctul de plecare pentru abordarea transpersonala si spirituala in psihoterapie. Urmatorul simpozion, organizat la Sorbona in 1995 a fost intitulat "Spiritualitatea: pluralitate si unitate".

In prezent, reprezentanti marcanti ai psihologiei transpersonale sunt: Ken Wilber, Charles Tart, Claudio Naranjo, Roger Walsh, Frances Vaughan, Pierre Weil, Marc-Alain Descamps, Laura Boggio Gilot, Stanislav Grof, Arthur Deikmann, J.F.Bugental, Daniel Goleman, Elmer Green, Stanley Krippner, Lawrence LeShan, Michael Hutton.